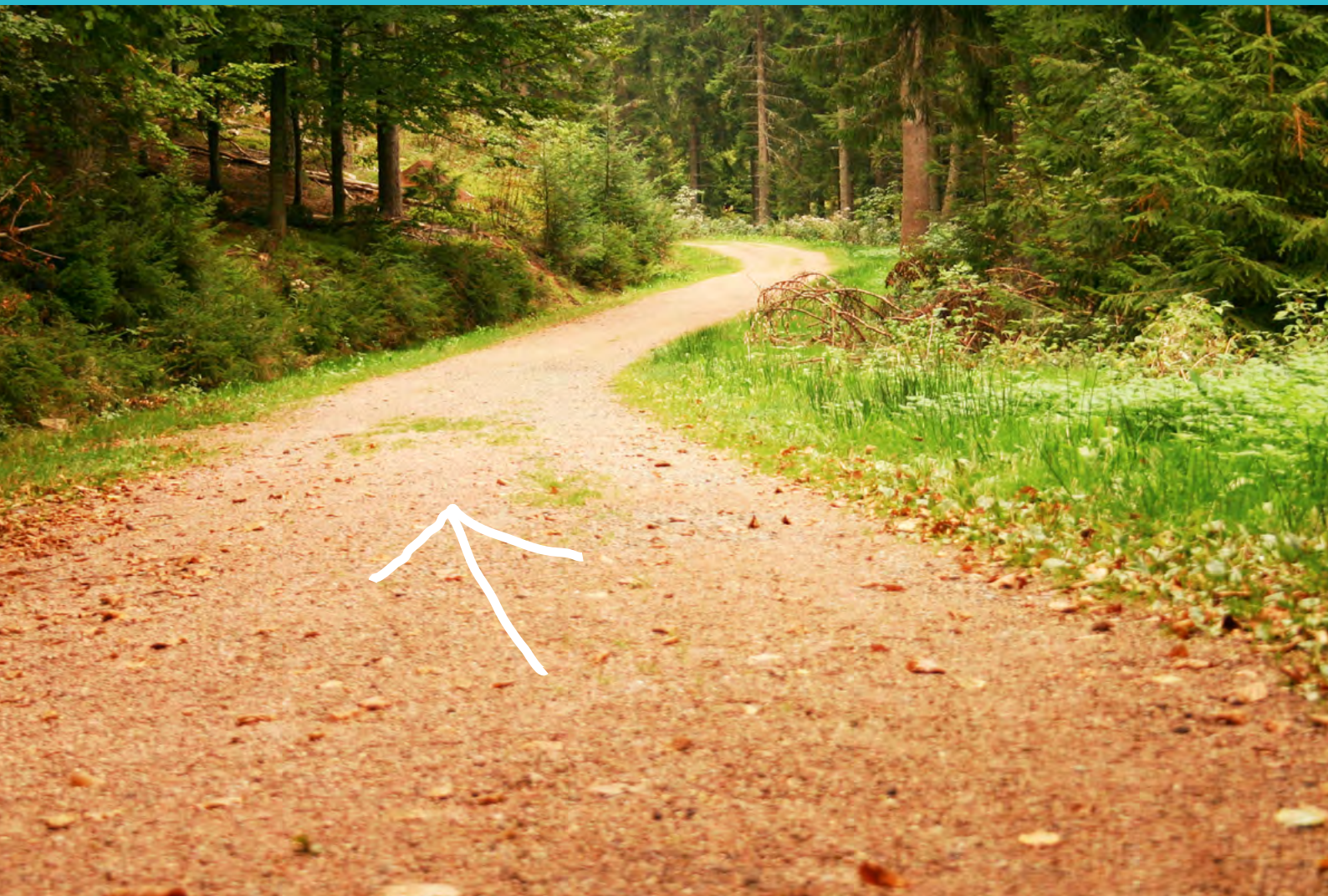


Einzelcoaching & Training

Fechtkunst
Fitness

Wahrnehmungsschulung
Coaching



Was Du für Dein persönliches Training benötigst:

Umfeld

Ob bei Dir im *Büro, Zuhause*
oder im *Freien* bestimmst Du.

Equipement

Bequeme Kleidung.
Stäbe werden gestellt.

Räumlichkeit

Raum: 20qm Fläche
Raumhöhe: von 3,20m

Dein eigenes Training im Stabfechten *und* Fitness

One-hour-Training

Persönliches Beratungsgespräch
Personal Training – 1 x 60 Minuten
Abschließendes Feedback

120 EUR*

1 : 1 Training

Persönliches Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Personal Training – 8 x 60 Minuten

799 EUR*

Win-Win-Angebot

Für das 1 : 1 und 2 : 1 Training
ist die erste Stunde gratis, so-
fern es Dir nicht gefällt. So hast
Du nichts zu verlieren. Wenn Du
weitermachen willst, wird die erste
Stunde mitgerechnet. Das ist fair
für beide Seiten.

2 : 1 PartnerIn-Training

Persönliches Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Persönliches Training – 8 x 60 Minuten

1049 EUR*

* Läuft die Rechnung über die Firma kommen 19% Mwst hinzu.
Beträgt die Anfahrt mehr als 20 km werden Fahrtkosten mit 20 Cent berechnet.



Ansprechpartner:
Arne Schneider
Leiter Institut für Stabfechten

Tel: 0049-(0)711-4081589
post@stabfechten.de
www.stabfechten.de

Buche Deinen persönlichen Termin

Für Deinen Weg Wahrnehmungsschulung und oder Coaching

Wahrnehmungsschulung

SCHULUNG DEINER WAHRNEHMUNG UND KÖRPERINTELLIGENZ

Wenn Du Deine eigene Selbst- Raum und Fremdwahrnehmung schulen willst, das Potential Deiner Körperintelligenz bewusst nutzen willst, so dass Du Dich und Deine Umwelt besser spürst und wahrnimmst und das in Ruhe und entspannt, dann ist ein Einzeltraining genau das Richtige.

Wir arbeiten mit dem Stab und der Methode Dynamic Solutions®, die ich entwickelt habe und können darin in Bereiche gehen wie: Selbstführung, Kommunikation, Balance, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Umgang mit Druck und Emotionen.

Wenn Du Dich äußerlich bewegst, fällt es Dir leichter, innere Prozesse in Gang zu bringen. Es macht Spaß, sich zu bewegen und sich selbst zu beobachten.

Coaching

ES GEHT UM DICH

Wenn Du ein aktuelles Thema hast, das Du mit Dir herumträgst, können wir das gemeinsam anschauen. Wir schauen wo Du gerade stehst, was Du brauchst und wo es hingehen kann. Somit haben wir eine Richtung.

Ein Coaching hilft Dir eine neue Perspektive zu bekommen, andere besser zu verstehen, Konflikte mit ihnen proaktiv zu lösen, sich mit Menschen zu verbinden, neue Lösungen und Ergebnisse zu erzeugen.

Wir schauen auch gemeinsam darauf was sich verändert hat und was es noch an Aufmerksamkeit bedarf. Manche Themen lassen sich durch Gespräche lösen, manche über Deine eigene Körperintelligenz. Ich möchte mit Dir einen Raum des Vertrauens aufmachen, in dem wir einen offenen, wertschätzenden Umgang pflegen und Dich weiter bringen.



IN DER WAHRNEHMUNGSSCHULUNG

- erweiterst Du Deine Sinne
- nimmst Du Dich anders wahr
- hast Du einen neuen Zugang zu Dir
- förderst Du Deine Körperintelligenz
- erlebst Du Dich bewusst
- bekommst Du neue Impulse
- erhältst Du viele AHA-Momente



IM COACHING SCHAUEN WIR

- Wo Du stehst
- Was Du brauchst
- Wo der Weg ist

Wir gehen gemeinsam
Schritt für Schritt

Und natürlich Ich bin der
Verschwiegenheit Verpflichtet.

Was Du für Dein Einzelcoaching und Training benötigst:

Umfeld

Wir können ein Erstgespräch am Telefon oder Internetanschluss führen. Für das weiterführende Coaching und Training benötigst Du auf jeden Fall einen Internetanschluss. Du bekommst von mir dann einen Zoomlink geschickt, damit wir eine Videokonferenz halten und uns sehen und hören können. Schauge, dass Du möglichst ungestört bist.

Dein Coaching und / oder Wahrnehmungserlebnis

Erstgespräch (online)

Dein Erstgespräch für Coaching oder Wahrnehmungsschulung ist gratis. Wir erörtern gemeinsam wohin es geht. Du hast die Möglichkeit mich kennenzulernen und die ein oder andere Wahrnehmungsübung mit mir zu machen.

Coaching

persönlichen Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Personal Training – 1 x 60 Minuten

120 EUR*

Wahrnehmungsschulung

Persönliches Beratungsgespräch
Vereinbarung Trainingsziele
Persönliches Training – 1 x 60 Minuten
Leistungsurkunde

120 EUR*

* Läuft die Rechnung über die Firma kommen 19% Mwst hinzu.
Beträgt die Anfahrt mehr als 20 km werden Fahrtkosten mit 20 Cent berechnet.



Ansprechpartner:
Arne Schneider
Leiter Institut für Stabfechten

Tel: 0049-(0)711-4081589
post@stabfechten.de
www.stabfechten.de

Buche Deinen persönlichen Termin

Was Du bekommst

Was erreichst Du mit einem Stabfecht- und Fitnessstraining?

Du steigerst Deine Leistung und Wirksamkeit

- **Energie** – Du spürst den Energiefluss beim Stabfechten, Deine Lebenslust und Leichtigkeit.
- **Balance** – Du lernst das richtige Maß an Spannung /Entspannung aufzubauen.
- **Impulse wahrnehmen** – Du sensibilisierst Deine Intuition und schärfst Deine Sinne.
- **Flexibilität** – Du trainiert körperlich Deine Anpassungsfähigkeit, geistig Deine kognitive Flexibilität.
- **Standing** – Du lernst, Deinen Standpunkt zu finden, zu verändern und zu halten.
- **Ausdruck** – Du stärkst Deine Präsenz. Deine innere Haltung, Deine Persönlichkeit
- **Impulse wahrnehmen** – Du sensibilisierst Deine Intuition und schärfst Deine Sinne.
- **Persönlichkeit profilieren** – Du übst Dich im ständigen Lernprozess.
- **Zielorientiertes Handeln** – Du wirst die Macht der Intention bewusst einsetzen lernen.
- **Transfermöglichkeiten** – Du kannst das Wissen auf Deinen Alltag übertragen.
- **Stärken stärken** – Du stärkst Dein Selbstwertgefühl und weiter Dein Selbstvertrauen.

Was erreichst Du mit einem Coaching und oder Wahrnehmungsschulung?

Dein Umgang mit Deinen Mitmenschen im privaten und beruflichen Umfeld wird sich verbessern und fällt Dir leichter.

- **Probleme lösen** – neue Lösungen und Ergebnisse zu erzeugen und einen Unterschied bewirken
- **Neue Sichtweise** – Oft reicht die Änderung der Perspektive um eine neue Einstellung zu gewinnen.
- **Kommunikation** – andere besser verstehen
- **Konflikte** – Konflikte mit Menschen proaktiv lösen
- **Verbindung knüpfen** – Dich mit Menschen verbinden



Arne Schneider

Jahrgang 1977, ist Leiter und Gründer des Institut für Stabfechten. Seit 2009 ist er als Trainer tätig. Er entwickelte eine eigene Fechtkunst Vidarbodua® Stabfechten. Es ist ein Fechtssystem mit einer sehr effizienten Methodik & Didaktik für den Stab von 1,15 Länge, basierend auf der europäischen historischen Fechtkunst, die jeder lernen kann. Auf dieser Basis hat er eine Fecht- und Bewegungskunst mit dem Stab entwickelt, die modernen Menschen Spaß macht und gleichzeitig als Mittel zur Potentialentfaltung eingesetzt werden kann.

Durch Studien in der Fechtgeschichte, der Praxis, wie auch in der aktuellen Wissenschaft zeigt er auf, wie eng die Fechtkunst, Kommunikation, Führung und Persönlichkeitsentwicklung miteinander verknüpft sind. Seine Philosophie ist, dass der beste Schutz für den Menschen seine eigene Wahrnehmung ist.

Aus vielen Vorübungen zum Freifechten, die höchste Kunst im Fechten, sind mit der Zeit so viele effektive Übungen entstanden aus denen die Methode Dynamic Solutions® hervorgegangen ist, die Lösungen aufzeigt herausfordernde Situationen im Alltag besser zu meistern.

- Gründer des Instituts für Stabfechten
- Entwicklung der Fechtkunst Vidarbodua® Stabfechten
- Zertifizierter Fitness- und Gesundheitstrainer
- Entwicklung der Methode Dynamic Solutions®
- Dozent an der PH Ludwigsburg und HfWU Nürtingen-Geislingen
- Coach im 1:1 Kontext
- Trainer und Lehrtrainer für körperbasierte Persönlichkeitsentwicklung

Kundenstimmen

Fokus auf eine Sache und andere Dinge ausblenden



” Mir gefiel sehr, durch die Konzentration den Fokus nur auf eine Sache zu haben und andere Dinge ausblenden zu können, was ich bisher noch nicht so konnte. Und ich genoss sehr die ruhige, gelassene und sympathische Art, das Stabfechten und dessen Hintergrund zu erläutern und mir näher zu bringen. Es ist ein beeindruckender Kontrapunkt zu den Wirren und Herausforderungen des Tagesgeschäftes!! Gerne werde ich bei Dir noch einen Kurs besuchen.

J. Schneider
Geschäftsführer der Lofec GmbH

Werte erleben und in meinen Alltag integrieren



” Mein personal Training auf den Punkt gebracht: einfach genial! Seriöse Bedarfsklärung, kompetente Ziel- Fokussierung, eine gute Balance zwischen fordern und fördern und natürlich ganz viel Spaß im Erproben mit dem Stab. Werte, die beim Fechten wichtig sind, wie Mut, Achtsamkeit und Agilität konnte ich nicht nur erproben, sondern auch in meinen Alltag integrieren. Dickes Lob! Gerne wieder!

S. Grebe
Inhaber Grebe Consciousness Training

Raus aus dem Alltag



” Arne hat es mit seiner ruhigen und klaren Art schnell geschafft, mich aus dem stressigen Arbeitsalltag zu holen. Mit Lockerungsübungen und Stretching war ich schnell soweit, die Hieb- und Schrittfolgen zu lernen und sogar in ersten Freikämpfen mit ihm umzusetzen und anzuwenden. Stabfechten macht Laune und erdet – diese Art Sport habe ich gesucht und sie im Vidarbodua Stabfechten gefunden.

C. Hector
Leitender Redakteur

»Kompliziertheit vermeide.«

HANKO DOEBRINGER, FECHTMEISTER 14. JHD.